

جامعة البصرة
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم اللغة العربية

الطالب : محمد مهدي صالح
المرحلة: ثالثة / مسائي

المادة : الارشاد والصحة النفسية
الموضوع: "الغيرة"

أشراف الأستاذة
أفياء سليم

"الغيرة"

أن الغيرة أحد العوامل الهامة في كثير من المشكلات وينتج عنها التخريب ونوبات الغضب وضعف الثقة بالنفس وغير ذلك من الاعراض الأخرى .
والغيرة كما نعلم ليست سلوكاً ظاهرياً ، وإنما هي حالة أنفعالية يشعر بها الفرد ، ولها مظاهر خارجية يمكن الاستدلال منها أحياناً على الشعور الداخلي ، وفي غالي الأحيان لا يكون هذا سهلاً لأن الشخص في العادة يحاول أن يخفي الغيرة بأخفاء مظاهرها قدر جهده.

ولعل كل واحد قد شعر في وقت ما بالغيرة شعوراً خفيفاً أو حاداً .
وهناك أناس يتعرضون لهذا الشعور أكثر من غيرهم .
وهو شعور مؤلم ينتج عادة من خيبة الشخص في الحصول على

أمر محبوب ، كشخص أو مركز أو قوة أو مال ، ونجاح هذا الشخص أخر في الحصول عليه . لهذا نجد أن أنفعال الغيرة أنفعال مركب من حب تملك ، و شعور بالغضب لان عائقاً ما وقف دون تحقيق غاية هامة ، و لا يعترف الفرد عادة بالغيرة ، وسبب هذا ما تتضمنه من الشعور بالنقص الناتج من الإخفاق .

بل كثيراً ما تُكبت الغيرة لان النفس الشعورية لا تقبل ألم الخيبة و لا شعور النقص .

اذا طبقنا ما تقدم على الغيرة في موقف ما كغيرة زميل من أخر تفوق عليه ، نجد أن من يشعر بالغيرة يشعر بعدم حيازته ، او بعدم قدرتهِ على حيازة المركز الذي ناله زميله ، ويكون مع شعور بالخيبة .

- الغيرة والثقة :

و يلاحظ أن كُل حالة غيرة تتضمن درجة من ضعف ثقة المرء من حيث مركزه في البيئة . لنأخذ غيرة الأزواج كمثال ، فإن كان أحد الزوجين على ثقة تامة بالاخر ، فإن أحتمال ظهور الغيرة يكون قليلاً.
كذلك الامر إذا كان المرء شديد الثقة في نفسه. ونجد أن الموقف الواحد يؤدي مع البعض الى غيرة شديدة و مع بعضهم الاخر الى غيرة خفيفة ، او الى لا شيئ ، فكأن نوعاً من الخوف الاجتماعي او من قلة الثقة بين الطفل و من حوله يكون عاملاً مُساعداً على ظهور الغيرة في الموقف المناسب .

وهذا بعينه ينطبق على جميع أنواع العلاقات بين الأطفال والكبار مثلاً او بين الطبقات الاجتماعية المختلفة.

فالنقص الناشئ من موقف الغير نحو الشخص و ضعف الثقة بالنفس الذي يمكن ارجاء آخر الامر عادة أما لنقص ذاتي او لخيبة متكررة او لموقف الغير لشخص ما يجعله في العادة متهيئاً للشعور بالغيرة عند أجتماع الظروف الكافية لذلك .

وآقسى أنواع الغيرة هو ما ينشأ عن شعور بالنقص مصحوب بشعور بعدم إمكان التغلب عليه كنقص في الجمال او نقص في القدرة الجسمية او الحسية او العصبية .
و لهذا نجد أن المعرضين للغيرة معرضين للشعور بالنقص أيضاً .

- كيف تنشأ الغيرة :

لعل أهم أسباب الغيرة أن يشعر الشخص بحقه في أمتياز معين (أجتماعي في العادة) او أن يحصل عليه بالفعل ثم يفقده كله او يفقد حزءاً منه ليحصل عليه شخص آخر فالذي دائماً يتمتع بها شخص أخر ، والاستعداد للغيرة في الكبار ينشأ في سني الطفولة الأولى و تظهر الغيرة في حياة صغار الأطفال في سنواتهم الخمس الأولى عن طريق المصادفة او عن طريق التنشيط المقصود من الكبار المِهيمنين عليهم.

و يلاحظ أن الطفل في أول حياته تجاب له عادةً كُل طلباته و يسترعي في العادة أنتباه الجميع و يسلم بعد مدة قصيرة بأن كل شي له و كل جهد له و كل أنتباه له و لكن جهد الكبار قد تنحسر عنه فجأةً او بالتدريج كلما نما وقد تتجه هذه العناية الى مولود آخر او الى شخص آخر في الاسرة هذا التفسير قد يترتب عليه فقد الطفل ثقته في بيئته و لا سيما في أمه وفقده الثقة في نفسه تبعاً لذلك اذ يشعر بأنه غير مرغوب فيه وبذلك يبدأ شعوره بالقلق و شعوره بالكراهية لبيئته والميل للانتقام منها او الابتعاد عنها او شعوره بالشذوذ الى سلوك قد يترتب عليه جلب العنايه إليه مرة أخرى كالبكاء او التبول اللاارادي او المرض.

-المصدر :

أسس الصحة النفسية (الدكتور عبدالعزيز القوصي)